



## С ОКТЯБРЯ ПО ДЕКАБРЬ 2021 ГОДА БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

### Три момента, о которых вам нужно знать:

- 1. До 31 декабря 2021 года** участникам будет предоставлено **больше средств \$\$\$** в месяц для покупки свежих и замороженных фруктов и овощей. Программа увеличения средств \$\$\$ предусматривает такие льготы:
  - » 24 долл. США на ребенка (возраст 1–5 лет)
  - » 43 долл. США на беременного или не кормящего грудью участника
  - » 47 долл. США на кормящего грудью участника
- 2.** Предлагаем составить план использования средств \$\$\$ на фрукты и овощи на месяц.

### 3. Ознакомьтесь с несколькими советами по составлению плана:



#### WIC – ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

Воспользуйтесь картой программы Women, Infants, and Children (WIC, Специальная программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей до пяти лет) на кассе прежде других льготных программ, например Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программа помощи в дополнительном питании).



#### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТАХ!

Если у вас есть место в холодильнике, то вы можете купить замороженные овощи и фрукты, которые прекрасно подходят для приготовления смузи или в качестве легкого гарнира.



#### УПРОСТИТЕ СЕБЕ ЖИЗНЬ!

Для быстрого приготовления пищи или перекусов выбирайте уже порезанные фрукты и овощи или запакованный салат и зелень.



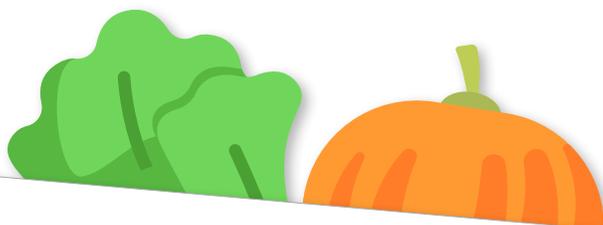
#### ПОКУПАЙТЕ ТО, ЧТО ЛЮБИТЕ!

Подавайте к столу свои любимые сезонные фрукты, например апельсины и груши. Чаще покупайте кудрявую капусту, свеклу, сладкий картофель и брокколи.



#### ПОПОЛНЯЙТЕ ЗАПАСЫ УЖЕ СЕЙЧАС!

Покупайте больше фруктов и овощей, которые хранятся долгое время: яблоки, капусту, морковь, картошку, лук и тыкву.



### Статьи с рецептами блюд из фруктов и овощей

- ✓ **Моя тарелка, моя кухня**  
[myplate.gov/myplate-kitchen](http://myplate.gov/myplate-kitchen)
- ✓ **FoodHero.org**
- ✓ **Мир растений**  
[fruitsandveggies.org/recipes/](http://fruitsandveggies.org/recipes/)
- ✓ **Программа WIC в штате Техас** —  
[bit.ly/TexasWIC](http://bit.ly/TexasWIC)

Ознакомьтесь также с приложением WICShopper, страницей на Pinterest или обратитесь в службу поддержки WIC, чтобы получить больше советов и идей!



# Ознакомьтесь с советами, как рационально использовать льготы на покупку фруктов и овощей!

## Неделя 1



### Замороженные

12 унций (340 г) смеси ягод ..... 3,50 долл. США  
16 унций (454 г) смеси овощей ..... 1,75 долл. США

### Сырые

1 фунт (454 г) брокколи ..... 2,99 долл. США  
3 больших яблока сорта фуджи ..... 1,75 долл. США

Всего ..... **9,99 долл. США**

## Неделя 2



### Замороженные

10 унций (283 г) сахарной кукурузы ..... 2,00 долл. США  
12 унций (340 г) нарезки манго ..... 2,99 долл. США

### Сырые

6 унций (170 г) экологически чистой черники ..... 3,99 долл. США  
1 пучок зеленого салата-латука ..... 2,49 долл. США

Всего ..... **11,47 долл. США**

Всего **44,75 долл. США**

## Неделя 3



### Замороженные

12 унций (340 г) спаржи для быстрой жарки ... 2,99 долл. США  
10 унций (283 г) порезанных персиков ..... 2,99 долл. США

### Сырые

8 унций (227 г) шпината ..... 1,99 долл. США  
16 унций (454 г) морковных чипсов ..... 1,99 долл. США

Всего ..... **9,96 долл. США**

## Неделя 4



### Замороженные

16 унций (454 г) гороха или моркови ..... 1,75 долл. США

### Сырые

1 маленькая тыква ..... 2,50 долл. США  
12 унций (340 г) нарезанных цукини ..... 3,50 долл. США  
5 унций (2,3 кг) картофеля сорта Russet ..... 2,99 долл. США  
1 пучок зеленого лука ..... 1,99 долл. США

Всего ..... **12,73 долл. США**

(Примечание. Перечисленные выше цены взяты из рекламных материалов местных магазинов и являются сугубо оценочными.)

## Расскажите своим друзьям о программе WIC, и они тоже смогут получить больше фруктов и овощей!

Расскажите, как просто связаться с WIC:

- » Отправьте сообщение с текстом **WIC** на номер **96859**
- » Позвоните на Help Me Grow WA Hotline по номеру **1-800-322-2588**
- » Посетите ресурс ParentHelp123's ResourceFinder по ссылке **[parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program](http://parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program)**